

॥ श्रीः ॥

हठयोगप्रदीपिका ।

सा च

सहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्माराम-
योगीन्द्रविरचिता

ब्रह्मानन्दकृतज्योत्स्नाभिधया टीकया समलंकृता
दाधीचकुलोत्पन्नेन स्वर्वासिना श्रीधरेण कृतया
मनोभिलाषिण्या भाषाव्याख्ययोपेता च ।

मुम्बईनगरे

प्रबोधरत्नाकरसमाख्ये मुद्रणयन्त्रालये

मुनि ७ वसुधा १ पुराण १८ प्रमिते शालीवाहनशके १८१७

परलोकनिवासिनो जटाशंकरात्मजश्रीधरस्य धर्मपत्न्या

ताराबाई संज्ञया

मुद्रयित्वा प्रकाशिता ।

तृतीयं संस्करणम् ।

मूल्यं रूप्यकद्वयम् २

हठयोगप्रदीपिकानुक्रमणिका.

॥ अथ प्रथमोपदेशः ॥

	पृष्ठ.		पृष्ठ.
१ मंगलाचरण	१	२१ धनुरासन	१७
२ गुरुनमस्कार मंगलाचरण	२	२२ मत्स्येन्द्रासन फलसहित	१८
३ हठयोगसंज्ञे राजयोगसिद्धि	३	२३ पश्चिमतानासन फलसहित	१९
४ ज्ञानकी सातभूमि अर्थसहित.....	४	२४ मयूरासन गुणसहित.....	२०
५ हठविद्याकी श्लाघा	५	२५ प्रयोजनसहित शवासन	२१
६ महासिद्धनके नाम	६	२६ सिद्धासन	२२
७ योगीनको आधार हठ	८	२७ मतांतरका सिद्धासन.....	२३
८ हठविद्याकं गोप्यपनो	९	२८ सिद्धासनकी श्लाघा	२३
९ हठाम्यासके योग्य देश	१०	२९ पद्मासन	२५
१० मठलक्षण	११	३० दूसरा पद्मासन	२६
११ योगाम्यासके नाशकर्त्ता	१२	३१ सिंहासन	२८
१२ योगकी सिद्धीके कर्त्ता	१३	३२ मद्रासन	२९
१३ यमनियम	१४	३३ हठाम्यासका क्रम	३०
१४ आसनप्रकर्ण	१४	३४ योगीनका मिताहार	३१
१५ स्वस्तिकासन	१५	३५ योगीनको अपथ्य	३२
१६ गोमुखासन	१६	३६ योगीनका पथ्य	३४
१७ वीरासन	१६	३७ योगीनकं भोजननियम	३४
१८ कूर्मासन	१६	३८ अभ्यासते सिद्धि	३५
१९ कुक्कुटासन	१७	३९ योगांग अनुष्ठानकी अवधि	३६
२० उत्तानकूर्मासन	१७	इति प्रथमोपदेशः ॥ १ ॥	

॥ अथ द्वितीयोपदेशः ॥

४० प्राणायामप्रकरण	३७	४४ प्राणायाममें विशेषता	४०
४१ प्राणायाम प्रयोजन	३७	४५ प्राणायामका अवांतर फल	४०
४२ मलशुद्धीसं हठसिद्धि	३८	४६ प्राणायामके अभ्यासका काल	
४३ मलशुद्धिकर्त्ता प्राणायाम	३८	और अवधि.....	४१

	पृष्ठ.		पृष्ठ.
४७ उत्तम मध्यम कनिष्ठ प्राणायाम	४१	६३ विचित्रकुम्भकनको मुख्य फल	११
४८ प्राणायाममें प्रस्वेदहोनेमें वि- शेषता	४३	६४ कुम्भकके भेद	१६
४९ अभ्यासकालमें दुग्धादिनियम	४४	६५ सर्व कुम्भकनकी साधारण युक्ति	१६
५० योग्य अयोग्यका फल	४४	६६ सूर्यभेदन गुणसहित	१८
५१ मेघके अधिकहोनेमें उपाय	४६	६७ योगाभ्यासक्रम	१८
५२ षट्कर्म	४६	६८ उज्जायी	६१
५३ धौतीकर्म फलसहित	४७	६९ सीत्कारी कुम्भक	६३
५४ वस्तीकर्म गुणसहित	४८	७० शितली गुणसहित	६४
५५ नेतीकर्म गुणसहित	५०	७१ भस्त्रिका पद्मासनसहित	६५
५६ घ्राटकर्म गुणसहित	५१	७२ भ्रामरीकुम्भक	६९
५७ नौलीकर्म गुणसहित	५२	७३ मूर्च्छाकुम्भक	७०
५८ कपालभातीकर्म गुणसहित	५२	७४ ह्याविनीकुम्भक	७०
५९ षट्कर्म प्राणायामके उपकारी	५३	७५ प्राणायामके भेद	७०
६० मतांतरमें षट्कर्म असंमत	५३	७६ हठाभ्यासमें राजयोगप्राप्ति- प्रकार	७३
६१ मज्जरणी	५४	७७ हठसिद्धीके लक्षण	७४
६२ प्राणायामका अभ्यास आव- श्यक	५४		

॥ इति द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

॥ अथ तृतीयोपदेशः ॥

७८ कुंडलीकूं सर्वयोगका आश्रय	७९	८८ महाविध	८४
७९ कुंडलीके बोधका फल	७९	८९ इन तीनों मुद्रानका पृथक् साधन	८६
८० सुपुष्पावाचक शब्द	७६	९० स्वरूपलक्षणसहित खेचरी	८७
८१ दश महामुद्रा	७६	९१ खेचरीसाधन	८८
८२ महामुद्राके फल	७६	९२ खेचरीके गुण	८९
८३ अष्टसिद्धीनके अर्थ	७७	९३ गोमांस और अमरवारुणीका- अर्थ	९३
८४ महामुद्रा	७८	९४ अर्थसहित उड्डियानबन्ध	९७
८५ महामुद्राभ्यासक्रम	८०	९५ मूलबंध	९९
८६ महामुद्रानके गुण	८१		
८७ महाबंध	८२		

	पृष्ठ.		पृष्ठ.
९१ मतांतरका मूलबंध	९९	१०७ सहजोली	११२
९७ मूलबंधके गुण	१००	१०८ अमरोली	११४
९८ जालंधरबंध	१०२	१०९ स्त्रीनकी वज्रोलीसाधन	११५
९९ जालंधरपदका अर्थ	१०३	११० स्त्रीनकी वज्रोलीके फल	११६
१०० जालंधरके गुण	१०३	१११ कुंडलीकरके मोक्षद्वारकों	
१०१ तीनो बंधनका उपयोग	१०४	भेदन	११७
१०२ देहका जराकरण	१०५	११२ शक्तिचालन	११७
१०३ गुणसहित विपरीतकरणी....	१०६	११३ कंदका स्थानस्वरूप	१२०
१०४ फलसहित वज्रोली	१०८	११४ राजयोगविना आसनादिक	
१०५ वज्रोलीके अभ्यासमें उत्तरसा-		व्यर्थ	१२५
धन	११०	११५ मुद्रोपदेष्टा गुरुकी श्लाघा	१२६
१०६ वज्रोलीके गुण	१११	॥ इति तृतीयोपदेशः ॥३॥	

॥ अथ चतुर्थोपदेशः ॥

११६ मंगलाचरण	१२८	१३० मनके लयसं द्वैतकापी लय हे	१५९
११७ समाधिक्रम	१२८	१३१ नादानुसंधानरूप मुख्योपाय	१६१
११८ समाधिवाचक	१३०	१३२ शांभवीमुद्राकरके नादानुसं-	
११९ राजयोगकी श्लाघा	१३१	धान	१६२
१२० समाधिसिद्धीसं अमरोल्यादिक		१३३ पराङ्मुखी मुद्राकरके नादानुसं-	
सिद्धि	१३३	धान	१६३
१२१ हठाम्यासविना ज्ञानमोक्षकी		१३४ नादकी चार अवस्था	१६३
सिद्धि नहीं	१३३	१३५ आरंभावस्था	१६३
१२२ प्राणमनकी लयरीती	१४०	१३६ घटावस्था	१६४
१२३ प्राणके लयसं कालका जय	१४०	१३७ परिचयावस्था	१६५
१२४ लयका स्वरूप	१४८	१३८ निष्पत्ति अवस्था....	१६६
१२५ शांभवी मुद्रा	१४९	१३९ प्रत्याहारादि क्रमकरके	
१२६ उन्मनी मुद्रा	१५०	समाधि	१६८
१२७ उन्मनीविना और तिरवेको		१४० नानाप्रकारके नाद	१६९
उपाय नहीं	१५१	१४१ उन्मनी अवस्थामें योगीकी	
१२८ उन्मनीभावनाकुं कालनियम-		स्थिति	१७७
का अभाव	१५२	१४२ योगीनकुंज्ञानद्वारा मुक्ति....	१८१
१२९ खेचरीमुद्रा	१५३	॥ इति चतुर्थोपदेशः ॥ ४ ॥	